

ИРИНА СТОЯНОВСКАЯ



#PsychologyKnowHow



СВЕРХ НОВАЯ

Метод глубинного перерождения
ЖЕНЩИНЫ: ВЫЙТИ ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА
ЖЕРТВЕННОСТИ И ВЫГОРАНИЯ, ПОЗНАТЬ
ТЕНЬ И НАЧАТЬ **ЖИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ**

Ирина Стояновская

**«Сверхновая». Метод глубинного
перерождения женщины: выйти
из порочного круга жертвенности
и выгорания, познать тень и
начать жить по-настоящему**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9
ББК 88.53

Стояновская И.

«Сверхновая». Метод глубинного перерождения женщины: выйти из порочного круга жертвенности и выгорания, познать тень и начать жить по-настоящему / И. Стояновская — «Издательство АСТ», 2026 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-183918-5

Больше не можете прятать свой свет, откладывать мечты на «потом» и делать вид, что вас это устраивает? Устали быть удобной, сильной и чувствовать, что живете не своей жизнью? Эта книга станет началом ваших изменений. «Сверхновая» – это авторский метод глубинной трансформации, он объединяет коучинг, системные расстановки, работу с Тенью, квантовые практики и опыт сопровождения сотен женщин. С помощью этого метода вы пройдете по пути истинного перерождения: через исцеление ран прошлого и встречу с Тенью к возвращению женственности и обретению внутренней силы. В каждой главе вас ждут практики, которые помогут сбросить броню контроля, довериться жизни, обрести целостность и создать реальность, которую вы заслуживаете. Это путешествие для каждой, кто чувствует, что прежние роли стали тесны, а душа жаждет масштаба, любви и свободы. Ваша Сверхновая уже ждет – пора ей засиять! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-183918-5

© Стояновская И., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие	7
Почему «Сверхновая»?	9
Как лучше читать	10
Для кого эта книга	11
Введение	12
Часть 1	14
Глава 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ирина Стояновская
«Сверхновая». Метод глубинного
перерождения женщины: выйти
из порочного круга жертвенности
и выгорания, познать тень и
начать жить по-настоящему

Серия «Psychology#KnowHow»



Издательство
АСТ

© Лобанова В., фото на обложке, 2025

© Стояновская И., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Первые две мои книги были написаны достаточно быстро в потоке идей, которые буквально выливались из-под пальцев на страницы. Но эта книга, которую ты держишь в руках, вынашивалась годами. И только теперь она готова к тому, чтобы быть рожденной и проявленной полностью.

Она жила во мне много лет. Менялась вместе со мной. Разрушалась и собиралась. Требовала зрелости, искренности, тишины и глубины, которая стала мне доступна и физически, и метафорически только годы спустя. Я не могла форсировать эту книгу, она не поддавалась срокам, логике или бизнес-стратегиям. Каждый раз, когда я пыталась ее написать «по плану», жизнь разворачивала меня лицом к себе – к глубинам, которые еще не были прожиты, к теням, которые просились быть увиденными, к частям себя, которые ждали принятия.

Я прошла путь от женщины, стремящейся доказать свою силу через результат, к женщине, которая знает, что ее сила в присутствии. От роли спасателя и ведущей до роли мастера, который держит поле без усилия. От консультанта и руководителя, дающего ответы и направляющего по пути, к проводнику, создающему пространство, в котором рождаются новые смыслы.

Книга стала возможной только потому, что я разрешила себе быть настоящей, без маски идеальности, без желания быть понятой. Я прожила множество внутренних смертей и перерождений, чтобы родить это живое, текучее, насыщенное опытом полотно.

В ней я собрала все, что проживала сама и через что провела сотни людей. Это не теория, а мой путь, моя практика, моя методология. Это голос моего опыта и вибрация моего поля. **Это метод Сверхновой – путь глубинного обновления и внутреннего пробуждения**, в котором ты не просто трансформируешь свое поведение и привычки, а буквально перестраиваешь свою вибрационную основу. Это метод, основанный на объединении многомерных подходов и глубинной работы с собой, в котором ты встретишь:

1. Коучинг нового времени – как искусство слышать то, что еще не оформлено в слова, но что уже рождается из твоих ценностей через вопросы, которые становятся точкой входа в новую реальность.

2. Системные расстановки – как способ занять свое истинное место в роду, жизни, бизнесе. Расстановочный взгляд поможет тебе увидеть невидимое, отпустить чужое и вернуть себе силу.

3. Работу с трансформационными метафорами – как живой язык бессознательного. Ты увидишь, как можно двигаться к себе через образы, которые трансформируют на уровне тела и души.

4. Супервизионные развороты – как возможность работать не только с собой, но и с полем, через зрелость, глубину, честность с собой и способность быть проводником не только для себя, но и для других.

5. Квантовый подход – как инструмент создания материи через сознание. Ты увидишь, как возможно не достигать, а настраиваться и менять свое состояние под желаемое будущее, чтобы оно становилось твоей реальностью. И тогда твоя частота становится важнее любого действия.

6. Методологию работы с тенью – когда стыд, вина, злость, зависть становятся не препятствиями, а порталами. Это путь интеграции и возвращения себе силы через признание отвергнутых частей. И тогда там, где раньше была тьма, появляется свет и начинает по-настоящему сиять твоя Сверхновая.

7. Архетипическую модель внутреннего союза – когда твой Внутренний Мужчина перестает быть жестким или отсутствующим, а становится структурой и опорой, когда твоя Внутренняя Женщина перестает быть жертвой или контролирующей, а раскрывается в потоке. И тогда между ними рождается союз, помогающей тебе стать по-настоящему зрелой и самостоятельной личностью и открыть новые возможности для масштаба твоей жизни.

Почему «Сверхновая»?

Потому что так я чувствую этот путь. Сверхновая – это звезда, которая взрывается, чтобы родиться заново. Так начинается пробуждение, когда старое «Я» больше не выдерживает и разлетается на части, а в этих частях проявляется истинное сияние твоей души.

Мы не становимся собой только лишь через успех, признание или цели. Мы становимся собой, когда отпускаем маски, снимаем доспехи, принимаем Тень и все свои испытания и вдруг обнаруживаем внутри сильное и всеобъемлющее «я есть».

Как лучше читать

Прежде всего, медленно, с проживанием каждой главы и каждой практики. Читай книгу с блокнотом или тетрадью. Записывай, что отзывается. Не ищи логики, а слушай в первую очередь ощущения, потому что в них ответы, которые ты ищешь. Но кроме того, в каждой главе ты найдешь упражнения и практики, выполняя которые ты будешь шаг за шагом выстраивать и наполнять свой путь.

Эта книга – не учебник, который нужно понять и тем более выучить. **Это живое полотно пространства жизни.** Оно не требует от тебя понимания, а просит присутствия, как и сама Жизнь.

Ты можешь читать ее по порядку. А можешь открывать на любой главе и чувствовать, как строки говорят с тобой. Ты встретишь здесь истории из моей жизни, примеры из практики с клиентами, главы-монологи, метафоры, коучинговые вопросы, расстановочные техники и пространственные образы. Ты найдешь в ней и мою душу и стратегию, которую я вывела из своего пути и своей многолетней практики. Ты найдешь в ней нежность и силу. И моменты истины, которые приходят только в тишине.

Ты можешь возвращаться к ней снова и снова, и она будет звучать по-новому, потому что ты станешь уже другой и начнешь замечать новые смыслы.

Пусть эта книга будет твоим зеркалом, твоим компасом, твоим мостом. Особенно тогда, когда ты стоишь на перепутье и не знаешь, куда двигаться дальше.

Если ты почувствуешь, что что-то внутри оживает, пульсирует, течет, если на глазах будут временами появляться слезы, значит, ты соединилась с частотой книги. Частотой «Сверхновой». Частотой своей собственной зрелости, силы, света и любви.

Для кого эта книга

Для тех, кто стоит в точке перехода, когда по-старому уже нельзя, а по-новому страшно и неизвестно как. Для тех, кто хочет больше жизни, любви, силы, масштаба, но без выгорания и жертвенности. Для тех, кто готов родиться заново и встретиться с собой настоящей – живой, целостной, сияющей Женщиной.

Эта книга написана прежде всего для женщин, которые хотят не просто жить, а быть собой, реализовать свою силу и свое предназначение, жить в своей глубине и не бояться быть отвергнутой.

Но я все чаще замечаю, как глубоко эти смыслы откликаются и мужчинам. Потому что путь к себе, встреча с тенью, пробуждение энергии и интеграция внутреннего союза важны не только женщинам. Мужчина, читающий эту книгу, может увидеть в ней не только Женское, но и себя. Свою внутреннюю Женскую часть, свое поле зрелости, свою потребность в целостности. Он может глубже понять свою женщину. И возможно, впервые позволить себе быть собой по-настоящему.

Эта книга для тебя, если ты готова не просто прочитать, а пройти путь **Сверхновой, на котором наконец почувствуешь, что значит жить свою жизнь.**

И если ты чувствуешь отклик – доверься. Открой первую главу. Позволь словам прикоснуться к самому сокровенному. Твоя Сверхновая уже ждет. И все начинается уже сейчас.

Добро пожаловать в пространство «Сверхновой».

Добро пожаловать в свою собственную Вселенную.

Введение

Пробуждение Сверхновой

Рано или поздно наступает момент, когда ты чувствуешь, что мир больше не откликается на прежние модели и стратегии, что твои прежние роли стали тебе тесны и неудобны, что они больше не поддерживают твое бытие, как раньше. Ты чувствуешь, что так устала быть удобной, разумной, незаметной, особенно когда внутри тебя начинает звучать нечто гораздо большее.

Я не всегда была Сверхновой. Когда-то я была хрупкой, угодливой, сжатой, панически боявшейся быть «слишком». Потом я скомпенсировала это в жесткость, силу, контроль из страха быть слабой и уязвимой. А потом... я вспомнила себя. Но для этого мне пришлось пройти большой путь.

Эта книга в твоих руках оказалась не просто так, она пришла к тебе, потому что ты оказалась готова. Иначе она бы не появилась в твоём поле. Я всегда говорю, что случайности не случайны, что все в мире закономерно и является следствием того, что было до. Поэтому ты можешь заметить, что привело тебя в эту точку, поблагодарить себя и увидеть, откуда начинается теперь твой новый путь.

Я не буду учить тебя, хотя много лет являюсь коучем, тренером, наставником. Я буду вспоминать вместе с тобой, делаясь этапами своего пути и примерами своих клиентов. Хочу предложить тебе идти этот путь вместе, ощущая единое поле бытия, в котором нам с тобой посчастливилось родиться Женщинами.

Мы будем вспоминать:

- о теле;
- о духе;
- о боли;
- о мужчинах;
- о деньгах;
- о Тени;
- о свете;
- о масштабе;
- о предназначении;
- о том, как возвращать себя домой – к самой себе. И из этого состояния дома создавать

все.

Мы слишком долго жили в системе, где сила равнялась борьбе, любовь воспринималась как зависимость, а масштаб ассоциировался с одиночеством и где быть Женщиной значило либо угождать, либо выживать. **Но приходит другое время – Время Сверхновых.** Приходит время Женщин, которым не надо выбирать, а можно приглашать в свою жизнь все, что им важно, оставаясь в силе, в любви и в свободе. Приходит время Женщин, которые не ждут, не спрашивают, не уменьшают себя, а живут в масштабе, светят в полном диапазоне и через это создают новые миры.

Быть Сверхновой – это не значит становиться кем-то, это значит вспомнить то, кем ты уже являешься, начиная с момента твоего рождения, чтобы позволить тебе проявиться в полном потенциале своей души как она есть.

В этой книге ты пройдёшь путь:

- через тень, в которой пряталась твоя сила;

- через боль, которая стала опорой;
- через очищение и возвращение твоей женской сути;
- через внутренний союз мужского и женского, который поможет тебе создать нового качества результаты и отношения;
- через возвращение себе силы Творца своей реальности;
- в масштаб, в любовь, в свою Вселенную.

Эта книга не закончится на последней странице. Она начнется в тебе. И ты продолжишь писать свою собственную книгу, свою уникальную историю Сверхновой, которая изнутри наружу будет создавать свой счастливый мир. А я буду рада узнать о твоей истории, радуясь тому, какие изменения мы можем запускать все вместе из состояния силы, гармонии и любви.

Готова?

Часть 1

Выход из тени

Глава 1

Великая скромность: почему мы боимся своей силы

Как и многие девочки в восьмидесятые годы, я росла очень скромной и послушной. Все истории, которые рассказывали мне мои близкие, поддерживали меня в том, чтобы формировать глубокие паттерны бытия в тени, потому что тогда это казалось наиболее безопасным и приемлемым способом жизни. **Скромность была важной добродетелью**, без которой девочка, девушка, а потом и женщина оказывалась как будто бы под прицелом оценивающего взгляда целого общества.

Я часто слышала от мамы, что лучше не выделяться и не быть слишком яркой, красивой и заметной. А бабушка рассказывала мне истории о том, что происходило с девушками, которые вели себя «вызывающе». И это были истории с несчастливym концом, а я, выросшая на сказках и романтических образах, конечно же, мечтала, чтобы моя жизнь сложилась по лучшим канонам любимых романов.

Поэтому я росла хорошей девочкой, которая не шумит, не капризничает, не обижается, хорошо учится, помогает по дому, убирает игрушки, молчит, когда хочется плакать, и улыбается, когда внутри все сжимается от боли. Потому что хорошие девочки не кричат и не закатывают истерики, они сначала заботятся о других и только потом вспоминают о себе, потому что, как известно, быть эгоисткой очень стыдно.

Когда я пыталась бунтовать, следовало наказание, не потому что родители меня не любили, а потому что они воспитывали меня так, как умели, исходя из всех обстоятельств советского времени, когда очень многим семьям жилось непросто. И, пугаясь чувства вины, страха быть отвергнутой, я вскоре перестала сопротивляться и научилась молчать, потому что мне очень не хотелось расстраивать родителей. Я была отличницей в школе, чтобы заслуживать любовь не только хорошим поведением, но и хорошими оценками. Я расстраивалась, если получала четверку, постепенно превращаясь в пример для подражания без права на слабость и усталость. И без права на то, чтобы просто быть собой.

Я помню, как мамы моих подруг часто ставили меня им в пример, и видела, как те отводят глаза. И я начинала уменьшаться в масштабе своих видимых успехов и специально проявлялась еще более скромно, чтобы только не потерять подруг. **Я пряталась в тень, потому что хотела, чтобы меня принимали и любили.**

Но замолчала я еще раньше, лет в пять или шесть. Будучи малышкой, я любила петь с той самой детской непосредственностью, в которой нет ни страха, ни ожидания чьего-то одобрения. Каждый вечер, идя с мамой или с бабушкой из детского сада, я радостно напевала любимые песни. И вот однажды мама задержалась на работе, а я осталась в группе одна. По радио заиграла любимая песня, и я, услышав ее, выбежала в центр общей комнаты, начала кружиться и подпевать во весь голос: «На недельку до второго я уеду в Комарово...». Я была так счастлива в тот момент, это было мгновение абсолютной детской радости, легкости, свободы и бытия настоящей собой.

И вдруг голос воспитательницы резко ворвался в мой соло-концерт: «Перестань орать! Сядь немедленно! Что ты тут устроила?!» Моя песня оборвалась на полуслове. Я замерла. А потом громко и безудержно разрыдалась. Уже по прошествии многих лет, когда я вспоминала эту ситуацию на сессии со своим психологом, я осознала, что это были не просто слезы. Я как

будто бы хоронила свой голос, который так хотел проявляться и быть услышанным. Будто что-то внутри меня умерло в тот момент. Мое право звучать и сиять. С тех пор я не пела больше тридцати лет.

Так я научилась молчать, быть «правильной», сдержанной, ненавязчивой. Я продолжала жить, не проявляясь в свою полную мощь. Моя сила была со мной, но она, как озеро под толстым слоем льда, оставалась непроявленной и незаметной.

Мы боимся своей силы еще и потому, что в нашей родовой и исторической памяти живут страхи, что быть видимой – это опасно, быть яркой – значит быть осужденной, быть звучащей и проявленной – преданной и отвергнутой. Поэтому это не только личный страх, но и боль поколений, память женщин, которых сжигали за красоту, за силу, за интуицию, за дар, за свободу. И мы хорошо научились прятать себя, уменьшаться и замирать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.